

# みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600  
http://www.nagano.med.or.jp/

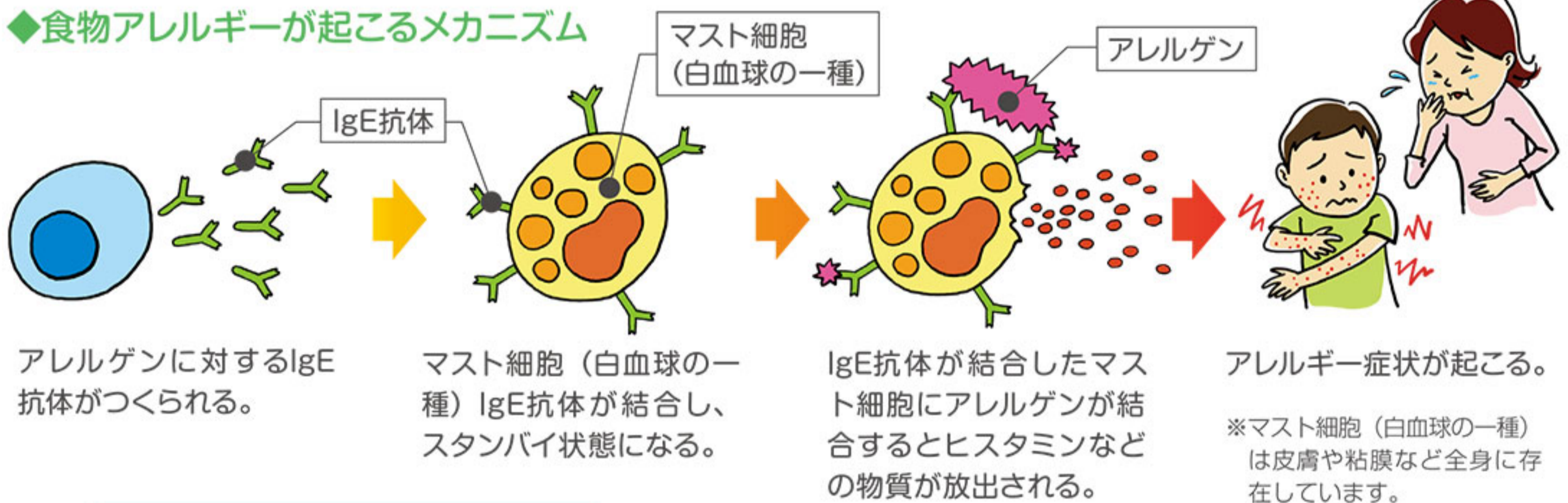
vol.81

令和4年8月発行

## 食物アレルギーは原因となる食品や症状、経過が人によって違います。医療機関を受診して相談を受けましょう

食物アレルギーは、特定の食べ物に対して、体が免疫反応を起こしてしまう病気です。血中に「IgE抗体」という免疫物質ができてしまうと、特定のタンパク質（アレルゲン）を異物だと認識し、じんましんや咳、嘔吐などのアレルギー症状を引き起こします。

### ◆食物アレルギーが起こるメカニズム



### 食物アレルゲンとは？

食物アレルギーを引き起こす食物に含まれる成分を「食物アレルゲン」と呼びます。このアレルゲンの多くは「タンパク質」です。タンパク質の含有量が多い食品の方が、症状が強く出やすくなり危険です。生卵と固ゆで卵のように、加熱することでアレルギーレベルが低下する食品と、牛乳や小麦のように、低下しない食品があります。また、多くの魚類や、シラカバ花粉と豆乳・果物のように、食品が違ってもタンパク質の形が似ていると症状が誘発されることがあります。

#### 加熱でアレルギーレベルが低下する食品

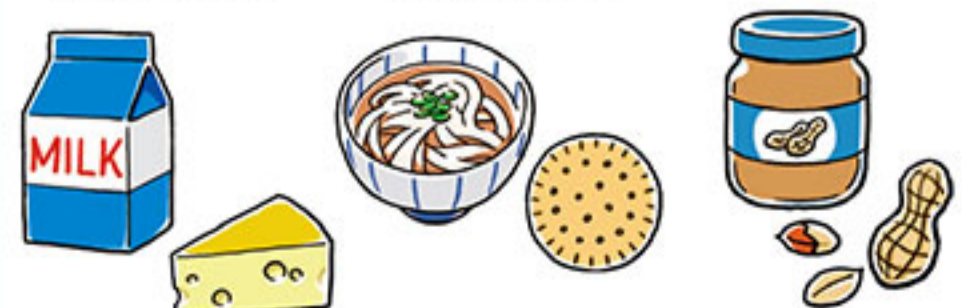
オボアルブミン含有量  
(1個あたり)



りんご >> アップルパイ  
果物や野菜のアレルゲンは加熱によってアレルギーレベルが低下する

#### 加熱してもアレルギーレベルが変わらない食品

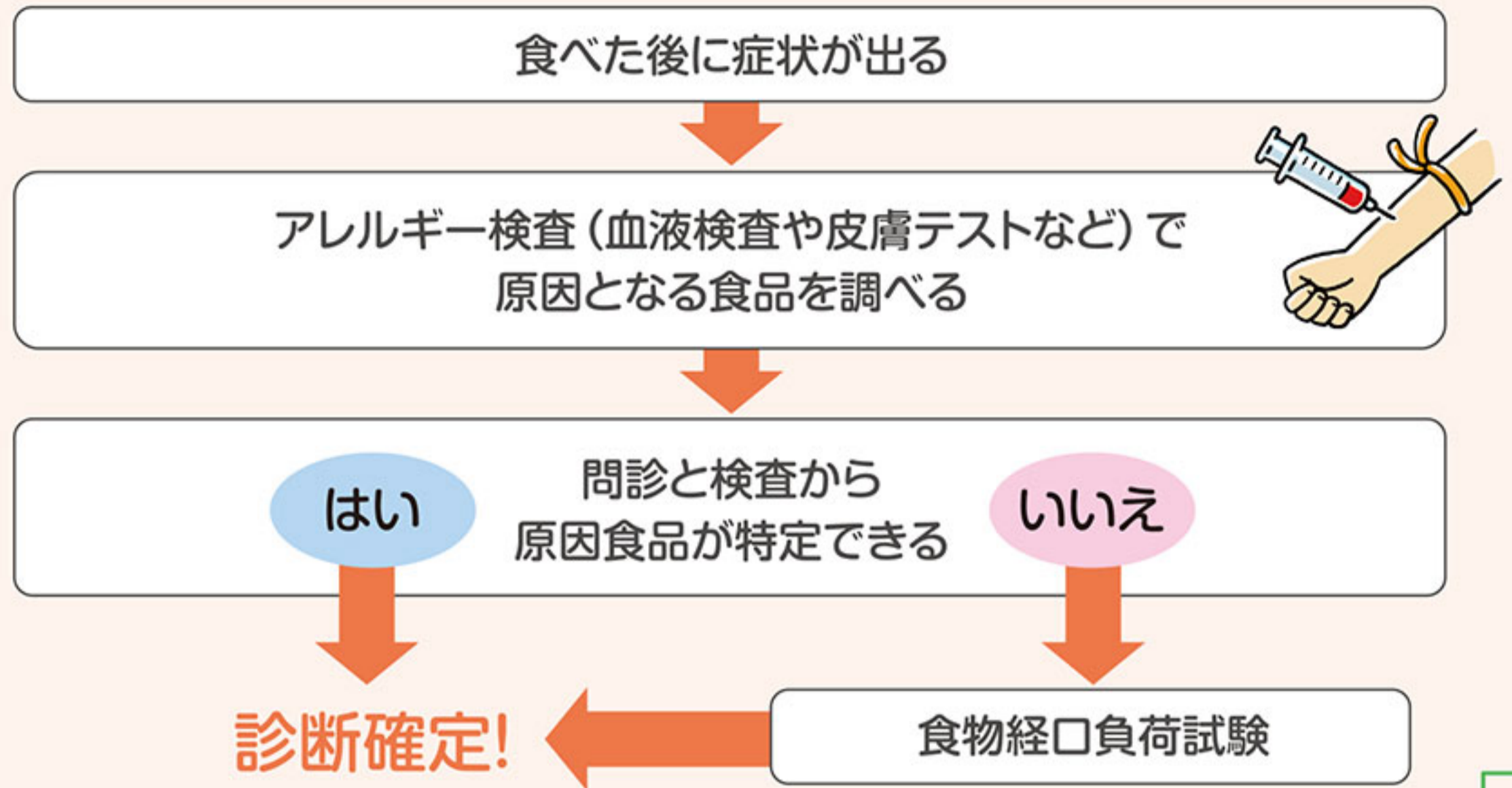
牛乳 (カゼイン) 小麦粉 (グルテン) ピーナッツ



# 食物アレルギーの診断



食物アレルギーと診断するためには、食べ物を食べた後に症状が認められることが大前提です。その上で、食べた食品のIgE抗体検査や皮膚検査（プリックテストなど）を行い、反応が見られた場合、食物アレルギーと診断されます。



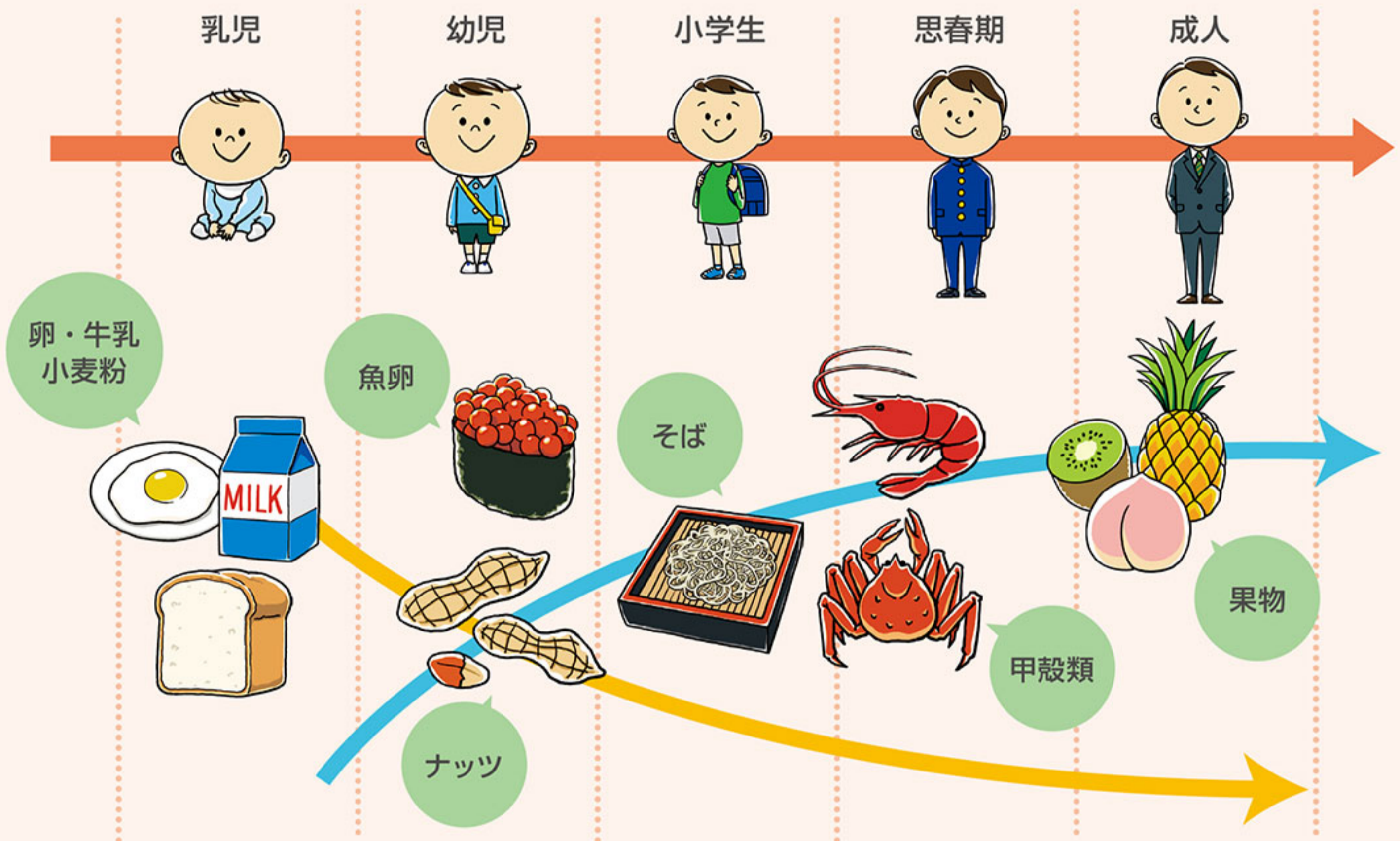
## 食物アレルギーの症状

食物アレルギーは、皮膚・消化器・呼吸器・全身など、さまざまな臓器に症状が起こります。軽症から中等症、重症まで、通常は食後数分～2時間後に症状が出始めますが、急に進行して重篤な症状を起こすこともあります。命にかかわるような重篤な症状をアナフィラキシーといいます。大変危険な状態で、早急な治療が必要になります。

重症度	皮膚 	消化器 	呼吸器 	全身 
<b>軽症</b> 右記の1つでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●部分的な赤み、じんましん</li> <li>●軽いかゆみ</li> <li>●くちびる・まぶたの腫れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●口やのどのかゆみ・違和感</li> <li>●弱い腹痛</li> <li>●吐き気</li> <li>●嘔吐・下痢（1回）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻水、くしゃみ</li> </ul>	
<b>中等症</b> 右記の1つでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全身性の赤み、じんましん</li> <li>●強いかゆみ</li> <li>●顔全体の腫れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●のどの痛み</li> <li>●強い腹痛</li> <li>●嘔吐・下痢（2回）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●咳を繰り返す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●顔色が悪い</li> </ul>
<b>重症</b> 右記の1つでもあてはまる		<ul style="list-style-type: none"> <li>●持続する（がまんできない）腹痛</li> <li>●繰り返し吐き続ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●のどや胸が締め付けられる</li> <li>●声がかすれる</li> <li>●犬が吠えるような咳</li> <li>●持続する強い咳き込み</li> <li>●ゼーゼーする呼吸</li> <li>●息がしにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●唇や爪が青白い</li> <li>●脈が触れにくい・不規則</li> <li>●意識がもうろうとしている</li> <li>●ぐったりしている</li> <li>●尿や便を漏らす</li> </ul>

## 乳児期のアレルギーは成長によって食べられるようになることも。

赤ちゃんで食物アレルギーがあることが分かるのは、多くは離乳食を始めたときです。卵・牛乳・小麦が多く、全体の90%を占めます。しかし、これらの食品は成長するにつれて徐々に食べられるようになる方が多くいます。(食べられるようになることを「耐性獲得」といいます)。一方成長してから発症してくる魚卵、ナッツ類、甲殻類のアレルギーは耐性獲得がしにくいことが知られています。



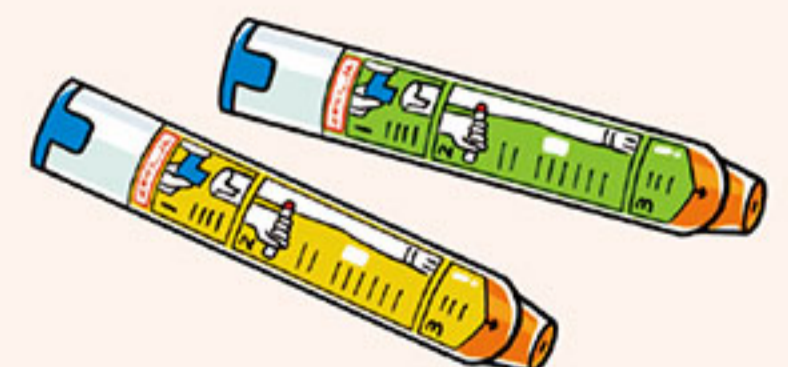
### 食物アレルギーの治療

#### ① 原因となる食品を除去する「除去療法」

食物アレルギーでは「必要最小限の除去」を基本としています。症状が出ない量であれば食べても問題ありません。ただし、ヒトによって食べられる量や症状が異なるため、正しい診断や指導のためには、食物経口負荷試験による評価が必要になることがあります。そのため、自身で判断するのではなく、必ず医師の指示に従ってください。

#### ② 症状が出てしまったときに行う「対症治療」

原因となる食品を食べてしまって、じんましんや咳などアレルギー反応が出てしまったときに、症状に対する治療を行います(抗ヒスタミン薬、気管支拡張薬、アドレナリン自己注射薬など)。



エピペン(アドレナリン自己注射薬)

原因食品の摂取に関しては、自己判断をせずに、きちんと専門医と相談してください。



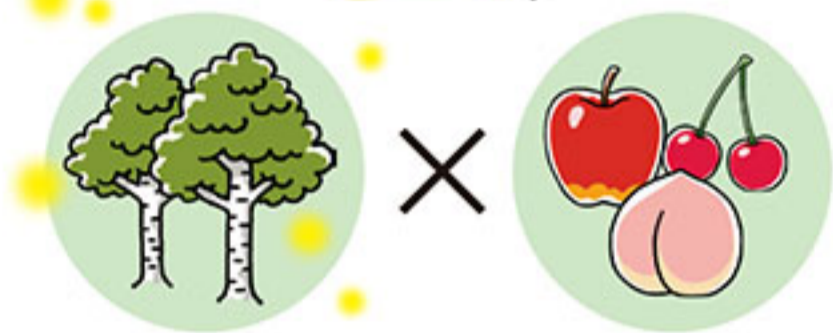


# 知っておきたいトピックス

## 花粉症が原因？ 口腔アレルギー症候群

野菜や果物を食べた時に、口の中がかゆい、のどがイガイガするなどの症状が見られるのが「口腔アレルギー症候群」です。花粉と野菜・果物のアレルギー成分が似ていることから花粉症によって引き起こされます。

シラカバ花粉では桃、リンゴ、さくらんぼなどに反応する方が見られます。近年、花粉症の増加によって口腔アレルギー症候群の方も増えています



## 赤ちゃんの湿疹が食物アレルギーを引き起こす？

最近の研究では、赤ちゃんのアトピー性皮膚炎などの湿疹から食物アレルギーが侵入して、食物アレルギーが発症することがわかってきました。赤ちゃんの湿疹は早めに治して皮膚のスキンケアをおこないましょう。

## 食物蛋白誘発性胃腸炎にご注意！

別名「消化管アレルギー」。原因となる食品を食べて2～4時間後に嘔吐を繰り返す、ぐったりする症状が認められ、近年、鶏卵の卵黄が原因で症状を引き起こすお子さんが増えています。通常のアレルギーとはメカニズムが違うため、血液検査（IgE抗体検査）や皮膚テストでは診断することができません。特定の食品を食べてこのような症状が見られる場合は、医師にご相談ください。



おいしくたんぱく質調整ゆめごはんシリーズ



- ごはん本来のおいしさはそのままに、たんぱく質、カリウム、リンを調整したごはん。
- お米から作り上げ、特製二度蒸しでふっくらと炊き上げることで、納得の味わいを実現。
- 食べるときは温めるだけとお手軽です。
- 消費者庁が許可した「腎疾患患者用食品」です。

※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。